

DAMPAK PANDEMI COVID 19 TERHADAP MOTIVASI LATIHAN TAEKWONDO DI DOJANG JALA DEWA

Dewa Handri Prastya

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIO, Universitas Negeri Surabaya, email :

dewahandri81@gmail.com

Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIO, Universitas Negeri Surabaya, email :

tuturjatmiko@unesa.ac.id

ABSTRAK

Olahraga merupakan hal yang harus tetap dilakukan pada masa covid-19 ini karna aktivitas gerak juga hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Merebaknya virus corona (covid-19) menyebabkan PSBB, sehingga aktivitas dibatasi dan banyak fasilitas umum ditutup. Kejuaraan ditunda dan di batalkan. Kondisi seperti ini motivasi atlet akan terpengaruh untuk berlatih karena tidak ada target yang dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi latihan para taekwondoin dojang Jala Dewa pada masa pandemi covid-19. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, mengumpulkan data melalui kuisisioner yang disebarkan menggunakan *google form online*. Topik penelitian ini adalah para taekwondoin yang mengikuti latihan di Dojang Jala Dewa dengan jumlah 33 anak umur 14-18 tahun. Penelitian ini menggunakan kuisisioner motivasi yang sudah di validasi oleh *expert judgement*. Kuisisioner ini dilakukan untuk menjawab motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik* yang memiliki 6 indikator yang meliputi fisik, minat, bakat, lingkungan, sarana prasarana, dan imbalan. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa taekwondoin di Dojang Jala Dewa yang memiliki kategori motivasi berlatih sangat tinggi 45%, kategori tinggi 55%, kategori sedang 0%, kategori rendah 0%, dan kategori sangat rendah 0%. Dapat disimpulkan bahwa motivasi latihan taekwondo di Dojang Jala Dewa masuk dalam kategori tinggi untuk berlatih pada masa pandemi covid-19 ini.

kata kunci : Covid-19, taekwondo, motivasi

exercise is something that must still be done during this covid-19 period because movement activity is also important to improve body fitness. The outbreak of the corona virus (covid-19) caused the PSBB so that activities were limited and many public facilities were closed. The championship was postponed and cancelled. In this condition, the athlete's motivation will be affected to train because no target is achieved. This study aims to determine the training motivation of the taekwondoin dojang Jala Dewa during the covid-19 pandemic. The method used is descriptive quantitative with data collection using questionnaires distributed using google form online. The subjects of this study were taekwondoin who took part in training at Dojang Jala Dewa with a total of 33 children aged 14-18 years. This study uses a motivation questionnaire that has been validated by expert judgment. This questionnaire was conducted to answer intrinsic motivation and extrinsic motivation which has 6 indicators which include physical, interests, talents, environment, infrastructure, and rewards. The results of this study indicate that taekwondoin at Dojang Jala Dewa has a very high training motivation category of 45%, high category 55%, medium category 0%, low category 0%, and very low category 0%. It can be concluded that the motivation for taekwondo training at Dojang Jala Dewa is in the high category for practicing during this covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang berasal dari negeri ginseng atau Korea dan sudah populer sejak tahun 2000 sebagai olimpiade olahraga. Taekwondo di Indonesia semakin populer karena salah satu olahraga yang mengikuti Asian games 2018 dan mendapatkan medali emas kategori *Women Individual Poomsae* pada cabang olahraga taekwondo (Sabatini, 2019). Sudah banyak asosiasi member nasional yang sudah bergabung dengan keanggotaan *world Taekwondo*. Di Indonesia sendiri taekwondo berkembang pesat dan diikuti aktif lebih dari 200.000 anggota, angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif berlatih. Hal ini sudah membuktikan kepopuleran dari olahraga taekwondo. Prestasi cabang olahraga taekwondo di Indonesia memang sudah cukup baik namun perlu ditingkatkan lagi dilihat dari medali yang didapatkan (Sabatini, 2019).

Namun pada bulan Desember 2019 muncul wabah penyakit coronavirus (COVID-19) yang berdampak pada dunia olahraga yakni berbagai ajang event olahraga banyak yang ditunda. Penambahan kasus COVID-19 begitu cepat dan sudah terjadi penyebaran ke luar Kota Wuhan dan negara lain terutama di Indonesia. Gejala COVID-19 bermunculan dengan kasus pneumonia yang penyebabnya tidak diketahui dengan gejala demam, rasa letih, batuk dan sesak. Akibat dari wabah penyakit ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan masyarakat tetapi juga berpengaruh pada perekonomian dan kalender olahraga. Dalam upaya membendung penyebaran COVID-19 banyak liga profesional dan amatir yang jadwalnya diundur karena menghindari pertemuan sejumlah besar orang.

Amerika Serikat memberitakan bahwa pusat Jazz Utah Rudy Gobert dinyatakan positif COVID-19 sehingga NBA yang merupakan olahraga profesional mengundurkan jadwalnya hingga waktu yang belum ditentukan. Dan masih banyak lagi olahraga profesional yang diundur jadwalnya. Dampak yang dialami oleh Indonesia yaitu penyelenggaraan PON di Papua tahun 2020 dan kompetisi liga 1 yang digagalkan, hal ini mengakibatkan kerugian dari pihak atlet, pelatih maupun penonton (Soemari et al., 2020).

Semua itu berdampak juga kepada semua orang yang menyukai aktifitas gerak seperti olahraga. (Ashadi et al., 2020) mengatakan bahwa mahasiswa fakultas olahraga terjadi penurunan aktifitas gerak selama pandemi COVID-19 ini. Maka sangat diperlukan motivasi olahraga agar bisa meningkatkan kekebalan tubuh selama pandemi

berlangsung. Hal tersebut disebabkan oleh perkuliahan yang dilakukan secara daring.

Memotivasi para atlet sangat berperan besar dalam hal ini. Menurut (Yuliasari & Indriarsa, 2013) motivasi dalam olahraga aspek psikologi yang berperan penting bagi para pelatih, guru dan Pembina olahraga, karena motivasi yang menggerakkan perilaku dan perbuatan seseorang dalam olahraga.

Motivasi ada dua jenis yaitu intrinsik dan ekstrinsik. (Yuliasari & Indriarsa, 2013) Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan dirinya berpartisipasi atau semangat. Bagi dirinya prestasi yang dia peroleh yang menyebabkan dia lebih bersemangat lagi, bukan dari hadiah, pujian dari orang lain atau penghargaan lainnya. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang diberikan dari luar sebagai pacuan seseorang menjadi berpartisipasi atau semangat dalam olahraga lagi. Bagi dirinya dorongan dari luar yang menyebabkan dia semangat lagi untuk berolahraga, contohnya mendapatkan penghargaan, sertifikat atau uang, baginya memegang peranan yang besar lebih memuaskan daripada prestasi tinggi. Walaupun kedua motivasi tersebut sedikit bertolak belakang keduanya tidak dapat berdiri sendiri dan keduanya sangat berpengaruh penting, jika diawali dengan motivasi yang baik maka dihasilkan akhir yang baik juga (Apriansyah et al., 2017).

Artikel ini meneliti tentang seberapa giat atlet maupun para taekwondoin untuk melakukan latihan dimasa pandemi COVID-19 di Dojang Jala Dewa. Sebagaimana sama seperti yang diungkapkan (Ashadi et al., 2020) yaitu saat pandemi ini yaitu aktivitas olahraga yang menurun dan lebih sering bermain handphone di rumah yang bisa disebut juga sebagai *sedentary lifestyle*.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa giatnya para taekwondoin atau atlet di Dojang Jala Dewa agar para pelatih maupun asisten pelatih bisa mengupayakan para taekwondoin Jala Dewa menjadi lebih giat berlatih walaupun dimasa pandemi seperti ini. Dengan melakukan kegiatan olahraga atau latihan bisa meningkatkan kekebalan tubuh dan daya tahan yang tinggi, jadi tidak ada ruginya untuk selalu berlatih disaat pandemi seperti ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrument kuisioner sebagai sarana untuk alat pengumpulan data. Angket/kuisioner merupakan metode untuk memberikan pertanyaan/pernyataan kepada responden. Teknik pengambilan data akan menggunakan kuisioner *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi perorangan maupun kelompok tentang terjadinya fenomena (Maksum 2018). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui motivasi taekwondoin mengikuti latihan taekwondo di Dojang Jala Dewa. Untuk mengetahui tujuan tersebut maka menggunakan motivasi intrinsik yaitu Fisik, Minat dan Bakat. Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu lingkungan, sarana prasarana, dan imbalan.

Pemilihan sampel menggunakan metode purposive sampling yang melibatkan murid aktif Dojang Jala Dewa. Total sampel 33 responden diantaranya ada 18 laki – laki dan 15 perempuan umur 14-18 tahun. Purposive sampling adalah salah satu teknik sampling non random sampling, dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri - ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat menjawab masalah penelitian.

Pengumpulan data tersebut menggunakan pernyataan yang mengandung unsur intrinsik unsur ekstrinsik. Dalam proses pengumpulan data link kuisioner akan di kirim melalui grub whatsapp di Dojang Jala Dewa. Proses pengumpulan data tersebut dilakukan selama dua minggu, tanggal 26 juni sampai 7 juli 2021. Bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh motivasi atlet saat berlatih pada masa pandemi COVID-19.

Indikator intrinsik meliputi :

- Fisik
- Minat
- Bakat

Indikator ekstrinsik meliputi :

- Lingkungan
- Sarana dan Prasarana
- Imbalan

Penelitian menggunakan tipe *one shot case study* instrument langsung disebar tanpa harus diuji ke responden terlebih dahulu. Pengujian kuisioner atau angket dilakukan melalui penilaian melalui pendapat ahli (*judgement expert*) uji validitas dan

reliabilitas dilakukan setelah pengambilan data selesai.

Dalam penelitian ini, tehknik analisis data menggunakan tehknik analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat motivasi latihan taekwondoin Dojang Jala Dewa. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan fakta dan karakteristik yang sebenarnya dari populasi tertentu. Menurut (Maksum, 2018) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau kejadian tertentu. Analisis data dilakukan setelah mengumpulkan data dari semua responden yang diwawancarai.

Table 1. kisi kisi instrument

Faktor-faktor	Indicator	Butir soal	Jumlah
1.intrinsik	a.fisik	1, 2,	9
	b.minat	4, 5,	
	c.bakat	7, 9, 12, 16, 17.	
2.ekstrinsik	a.lingkungan	3, 6,	11
	b. sarana dan prasarana	8, 10,	
	c. imbalan	11, 13,	
		14,	
		15, 18, 19 20.	
Jumlah		20	

Dalam penelitian ini responden hanya menjawab pernyataan yang memiliki 4 kategori, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Table 2. Bobot Skor

Alternatif	Skor (+)
Sangat setuju	5
Setuju	4
Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	2

Cara untuk menganalisis gambaran dari tingkat motivasi untuk berlatih taekwondo menggunakan rumus :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan : P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subyek penelitian

Setelah menghitung presentase perbutir, lalu dilanjutkan kembali untuk menggunakan skala likert untuk menarik kesimpulan dari aspek-aspek yang termasuk dalam kuisioner, yaitu :

$$\begin{aligned} & \text{Presentase nilai perolehan butir} \\ &= \frac{\text{nilai perolehan}}{\text{nilai maksimum}} \times 100\% \end{aligned}$$

Setelah mengetahui data presentase dari masing-masing jenis jawaban responden, maka akan ditentukan hasil jawaban dengan cara sebagai berikut :

Tabel 3. kategori jawaban responden

No	Presentase	Kategori
1	85% - 100%	Sangat Baik
2	66% - 84%	Baik
3	51% - 65%	Cukup Baik
4	36% - 50 %	Kurang Baik
5	0% - 35 %	Tidak Baik

Sumber : (sugiyono,2012: 2017)

Dalam melakukan analisis data ini menggunakan aplikasi *Microsoft excel*, sehingga dapat mempermudah proses pengolahan data tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan aplikasi google form yang dapat diakses melalui smartphone, internet, dan laptop. Responden akan dapat langsung mengisi pernyataan yang sudah dibuat oleh peneliti dengan membagikan link google form.

Hasil penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian artikel. Menggunakan data primer yang bersifat tertutup, dengan skala likert. Dalam skala likert yang saya buat menggunakan 4 kategori jawban yaitu : Sangat

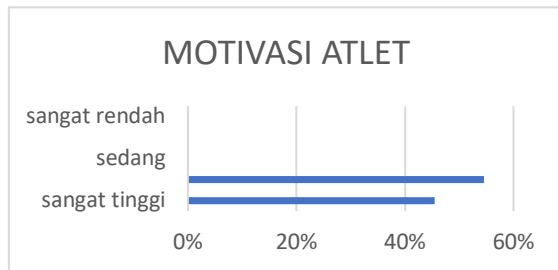
Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan nilai skor dimulai dari Sangat Setuju (SS) 5 sampai Tidak Setuju (TS) 2. Sehingga dapat membentuk sebuah skor nilai yang sesuai keadaan yang dialami responden tersebut.

Dari hasil keseluruhan yang didapatkan dari jumlah responden menunjukan 33 taekwondoin Dojang Jala Dewa, diantaranya 18 laki-laki dan 15 Perempuan yang memberikan respon dalam angket penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat motivasi latihan di Dojang Jala Dewa mendapatkan data sebagai berikut :

Responden	Hasil	Kategori
1	88%	Sangat Baik
2	82%	Baik
3	93%	Sangat Baik
4	86%	Sangat Baik
5	75%	Baik
6	88%	Sangat Baik
7	82%	Baik
8	87%	Sangat Baik
9	79%	Baik
10	79%	Baik
11	85%	Sangat Baik
12	84%	Baik
13	81%	Baik
14	89%	Sangat Baik
15	76%	Baik
16	72%	Baik
17	78%	Baik
18	82%	Baik
19	88%	Sangat Baik
20	95%	Sangat Baik
21	89%	Sangat Baik
22	76%	Baik
23	91%	Sangat Baik
24	76%	Baik
25	80%	Baik
26	85%	Sangat Baik
27	82%	Baik
28	74%	Baik
29	80%	Baik
30	82%	Baik
31	85%	Sangat Baik
32	92%	Sangat Baik
33	90%	Sangat Baik
Rata-rata	83%	Baik

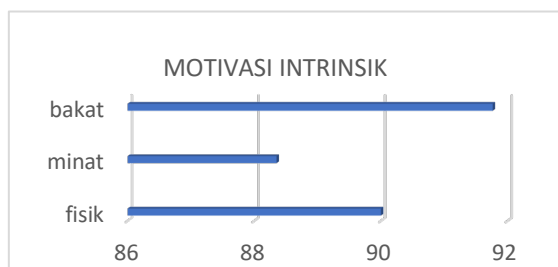
Hasil dari penelitian yang sudah dikirim menggunakan link google form menunjukkan data sebagai berikut :



Gambar 1. Presentasi Motivasi Berlatih Taekwondo Saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil data dari 33 responden menunjukkan bahwa motivasi latihan taekwondo pada saat pandemi covid-19 memiliki skor sebesar 55% masuk kategori tinggi dan 45% masuk kategori sangat tinggi.

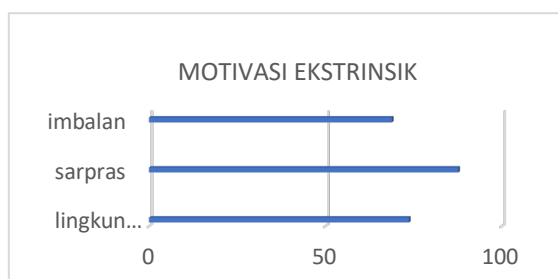
Dalam angket penelitian tersebut memiliki dua unsur intrinsik dan ekstrinsik, unsur intrinsik memiliki hasil data sebagai berikut:



Gambar 2. Data Motivasi Intrinsik

Dari data motivasi intrinsik yang sudah dikirim dan direspon mempunyai nilai sebagai berikut: faktor bakat 91,76% faktor minat 88,35% dan fisik 90%.

Hasil dari data motivasi ekstrinsik sebagai berikut :



Gambar 3. Data Motivasi Ekstrinsik

Dari hasil data tersebut taekwondoin dojang Jala Dewa memiliki motivasi ekstrinsik sebagai berikut : faktor lingkungan 73,68%, faktor sarana dan prasarana 87,65% dan faktor imbalan 68,82%.

PEMBAHASAN

Dalam masa pandemi covid-19 ini menuntut manusia banyak berkegiatan hanya dirumah saja, karna beraktivitas diluar rumah harus dibatasi karna untuk memutus rantai penyebaran virus covid-19 ini. Tetapi semenjak adanya *new normal* masyarakat Indonesia sudah bisa melakukan aktivitas diluar rumah tetapi dengan syarat selalu menggunakan protokol kesehatan, yaitu selalu memakai masker, menggunakan hand sanitizer, jaga jarak dan masih banyak lagi.

Peningkatan kualitas tubuh juga perlu dilaksanakan mengingat saat awal pandemi covid-19 kemarin sudah lama tidak bergerak dan selalu dirumah pasti akan memicu stress karna sudah tidak tau lagi apa yang harus dilakukan, apabila sudah stress itu juga dapat mengganggu imun tubuh dan yang dulunya atlet atau suka olahraga pasti sudah rindu dengan latihan bersama teman teman di club. Maka dari itu penelitian ini ingin mnegetahui seberapa besar motivsai latihan mereka di Dojang Jala Dewa pada masa pandemi covid-19 ini.

Motivasi merupakan sesuatu yang akan muncul pada diri kita saat kita mempunyai kemauan untuk meraih/mencapai sesuatu. Menurut (Candra Dewi et al., 2020) bahwa motivasi mempunyai kekuatan baik dari luar maupun dari dalam yang bisa mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang sudah ditetapkan sebelumnya. seperti halnya jika ingin menjuarai atau memenangkan suatu kejuaraan/perlombaan kita hahrus latihan untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam pandemi covid-19 ini taekwondoin memiliki motivasi yang tinggi karna juga bisa meningkatkan imun tubuh.

Berdasarkan data yang saya peroleh dari Dojang Jala Dewa masih banyak yang berminat untuk melakukan latihan dimasa pandemi covid-19 ini. Dengan pernyataan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Motivasi intrinsik diantaranya ada aktifitas fisik, minat dan bakat. Aktifitas fisik merupakan hal yang penting untuk selalu dilakukan karna bisa menjaga tubuh tetap bugar. Menurut (Nurhadi & Fatahillah, 2020) bahwa aktifitas fisik bila di lakukan secara teratur memiliki manfaat yang sangat baik terhadap Kesehatan. Data menenjukan pernyataan yang membahas fisik memiliki hasil 90 dengan kategori sangat tinggi.

Minat juga berperan penting dari dalam motivasi intrinsik. Selain dukungan dari luar diri sendiri juga pasti memerlukan minat dalam diri kita sendiri. (Komang, 2021) mengatakan minat adalah suatu

pergerakan yang di mulai dari diri sendiri untuk melakukan suatu kegiatan dalam mencapai sesuatu. Dari data yang bersangkutan dengan minat memiliki hasil 88,35% dengan kategori sangat tinggi.

Bakat tidak kalah penting juga, apabila diri kalian sudah memiliki bakat dalam satu hal tersebut kita bahkan lebih mudah untuk menjadikan bakat itu menjadi prestasi dengan mengasahnya terus menerus. Tetapi juga harus diimbangi dengan selalu melkaukan aktifitas gerak dan minat yang tidak gampang berubah menjadi malas. Dari hasil pernyataan yang bersangkutan dengan bakat memiliki hasil 91,76% dengan kategori sangat tinggi.

Motivasi ekstrinsik juga tidak dilupakan dalam melakukan penelitian ini. Menurut (Huda, n.d.) motivasi ekstrinsik merupakan suatu dorongan dari luar. Maka, ada motivasi dari diri sendiri dan ada motivasi dari luar seperti motivasi lingkungan. Motivasi lingkungan merupakan motivasi yang didapatkan dari orang disekitar mereka untuk mnecapai tujuan tertentu. Motivsi dalam lingkungan ini tidak begitu buruk karna selain memiliki motivasi dalam diri sendiri juga membutuhkan motivasi dari orang lain, terutama kerabat dengan atau orangtua. Dalam penelitian ini motivasi dalam lingkungan memiliki hasil 73,68% dengan kategori tinggi.

Selain motivasi lingkungan penelitian ini menggunakan motivasi dari sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana yang memadai merupakan hal yang sangat penting, apabila alat dan tempat yang begitu bagus atau memadai maka secara tidak langsung kita latihan akan menjadi lebih bersemangat. Selain dari orang sekitar alat ini juga mendukung saat latihan, apabila latihan dengan alat yang enak digunakan maka akan muncul dari diri sendiri akan senang untuk melakukan latihan tersebut. Dalam penelitian ini sarana dan prasarana memiliki hasil 87,65% dengan kategori sangat tinggi.

Dan yang terakhir di motivasi ekstrinsik yaitu imbalan. Motivasi ini merupakan motivasi yang melibatkan seseorang, karna motivasi ini memberikan dorongan untuk menjalankan kegiatan untuk memperoleh sesuatu yang diinginkannya. Sebagai contoh sesorang ini mengikuti latihan taekwondo lalu orangtua atau orang disekitarnya memberikan sesuatu yang diinginkan apabila seseorang ini menang dalam pertandingan. Maka akan ada semangat dalam dirinya untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan tersebut. Dalam penelitian ini responden memberikan

jawaban yang memiliki hasil 68,82% dengan kategori tinggi.

Data tersebut merupakan hasil dari penelitian yang sudah sesuai prosedur. Penelitian ini menggunakan angket yang mudah dimengerti untuk dijawab oleh responden. Penelitian ini dilakukan di Dojang Jala Dewa dengan jumlah pernyataan 20 soal, terdiri dari 2 faktor dan 6 indikator yang mendapatkan 34 responden.

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas menunjukan bahwa motivasi latihan di Dojang Jala Dewa tinggi dengan menunjukan nilai 55% masuk kategori tinggi dan 45% masuk kategori sangat tinggi dan didukungnya tidak ada presentase yang masuk dalam kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Apabila di total presentase semua jawaban dari responden menghasilkan 83% yang masuk dalam kategori tinggi.

Dalam pembahasan angket yang memberikan jawaban motivasi tinggi itu juga memiliki dua faktor yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Dalam faktor intrinsik dibagi lagi menjadi tiga indikator yaitu : minat memperoleh skor 88,35% bakat memperoleh skor 91,76% dan fisik memperoleh skor 90% Nilai yang diperoleh dari faktor intrinsik menunjukan bahwa motivasi intrinsik mereka sangat tinggi, Jadi bisa diartikan pada masa pandemi covid-19 ini masih banyak taekwondin yang memiliki keinginan latihan tinggi dari dirinya sendiri.

Pada motivasi ekstrinsik juga memiliki tiga indikator yaitu : lingkungan memiliki skor 73,68%, sarana dan prasarana memiliki skor 87,65%, dan imbalan memilki skor 68,82%. Dari skor tersebut faktor ekstrinsik bisa diartikan juga tinggi, mengingat menurut mereka sarana dan prasarana yang baik memiliki skor 87,65%, juga indikator lingkungan yang mendukung cukup baik jadi mereka mendapatkan dorongan dari luar, dan indikator imbalan tidak kalah baik karna mereka mendapatkan apa yang diperoleh dari latihan tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak dipungkiri motivasi dalam latihan taekwondo juga berperan penting dalam kemajuan proges latihan dan performa pertandingan. Menurut (Apriansyah et al., 2017) bahwa memiliki motivasi yang baik bisa menampilkan suatu keberhasilan secara individu maupun kelompok. Tetapi dalam pandemi covid-19 ini juga memiliki masalah tersendiri, karna masih banyak yang latihan

diliburkan dan yang latihan hanya 50% dari seluruh murid.

Olahraga merupakan hal yang penting dilakukan walaupun pada masa pandemi covid-19 ini. Menurut (Hadi, 2020) bahwa aktif berolahraga harus tetap dilakukan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar walaupun “*work form home and social distancing*”. Begitu juga Dojang Jala Dewa melakukan latihan disaat pandemi covid-19 dengan 50% dari jumlah murid keseluruhan disetiap sesi latihannya.

Berdasarkan hasil dari data penelitian yang diketahui bahwa motivasi para taekwondoin Dojang Jala Dewa menunjukkan nilai yang tinggi dan bisa diartikan sebagai motivasi atlet masih cukup baik pada masa pandemi covid-19 ini. Sehingga bisa ditarik kesimpulan covid-19 ini tidak mengurangi motivasi untuk berlatih bersama di club Jala Dewa. Apabila dilihat dari data motivasi intrinsik dan ekstrinsik, motivasi intrinsik lebih tinggi dari pada motivasi ekstrinsik. Jadi bisa ditarik kesimpulan bahwa selain faktor ekstrinsik yang mendukung mereka, keinginan latihan dari dirinya sendiri juga lebih tinggi.

Tetapi hal yang perlu diperhatikan adalah dampak psikologis dari para taekwondoin karna belum pernah mengalami hal yang seperti ini, jadi harus bisa menyesuaikan dengan gaya hidup baru dan dengan sedikit modifikasi model latihan baru. Agar motivasi taekwondoin tidak akan pudar dengan berjalannya waktu pada masa pandemi covid-19 ini berlangsung.

Dalam penelitian ini dampak Covid-19 pada motivasi latihan taekwondo dojang Jala Dewa bisa dikatakan tinggi, setelah dilakukannya penelitian dengan metode kuantitatif dan penyebaran kuisioner. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 33 orang.

Dapat disimpulkan bahwa dampak pandemi covid-19 ini tidak mempengaruhi semangat atlet untuk berlatih. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi intrinsik mereka yang tinggi sehingga memiliki kemauan dari diri mereka untuk ingin berlatih. Adapun perubahan yang terjadi pada latihan ini seperti halnya durasi berlatih, konsep berlatih, dan intensitas latihan karna dampak pandemi covid-19.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis memberikan saran yang diberikan kepada taekwondoin dojang Jala Dewa maupun pelatih adalah walaupun tingkat motivasi taekwondoin

tinggi, pelatih juga harus tetap memberikan motivasi yang bisa menguatkan motivasi taekwondoin agar tetap berlatih, karna selain dorongan dari diri sendiri peran motivasi dari lingkungan juga cukup berpengaruh. Pelatih juga dapat melakukan beberapa kombinasi latihan yaitu melakukan permainan agar latihan tetap terasa menyenangkan dan membuat taekwondoin tidak bosan dengan variasi latihan yang diberikan. Karna banyak juga anak yang stress dimasa pandemi ini dan pada akhirnya mencari kesenangan diluar rumah.

Selain itu pelatih juga bisa berkomunikasi pada taekwondoin agar tau bagaimana suasana hati saat berlatih, biasanya anak yang memiliki suasana hati kacau menunjukkan perilaku secara verbal maupun nonverbal. Sehingga pelatih bisa memodifikasi latihan agar menjadi menyenangkan dan tidak membosankan.

Saran untuk taekwondoin dojang Jala Dewa selalu menjaga suasana hati agar terus bersemangat saat berlatih dan juga selalu berkomunikasi pada lingkungan agar ada yang bisa menjadi teman untuk mendukung semangat latihan agar latihan terasa menyenangkan karna memiliki banyak teman.

Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui motivasi latihan taekwondoin dojang Jala Dewa pada masa pandemi covid-19. Hal ini bertujuan untuk memperoleh hasil terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>

- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
<https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Huda, W. Al. (n.d.). *Teori-Teori Motivasi*.
- Komang, W. (2021). *Minat Peserta Didik Dalam Berolahraga Pada Masa Pandemi Covid – 19 Kelas Viii Smp Negeri 5 Singaraja Tahun Ajaran 2020 / 2021*. 9(1), 23–28.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298.
- Sabatini, D. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, Dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85–95.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1120>
- Soemari, Y. B., Sapri, Maghfiroh, F., Yuniarti, Achaditani, N. M., Variani, R., Tsabitah, A. F., Zulkarnain, A. K., Wahyuningsih, M. S. H., Nugrahaningsih, D. A. A., Akmaliyah, M., Syamsul, E. S., Amanda, N. A., Lestari, D., 2021, scmidt iotc, Sumule, A., Kuncahyo, I., Leviana, F., Xue-, W., Kimia, J. T., ... Jubaidah, S. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(1), 5–7.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>
- Yuliasari, A., & Indriarsa, N. (2013). PERAN DOMINAN MOTIVASI INTRINSIK DAN MOTIVASI EKSTRINSIK SISWA PUTRI DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL (Studi pada SMA Dr. Soetomo Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 314–317.
- Maksum. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*.